

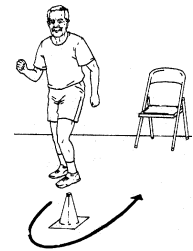
TUG-testi ("Timed-up-and-go -testi, tuolilta nousu ja kartion kierto)

TUG-testiä käytetään väestötutkimuksissa ja se antaa yleisen kuvan henkilön liikkumisesta ja ketteryydestä.

Suomalaiseen valikoimattomaan väestöotokseen perustuvia TUG-testin viitearvoja ei ole olemassa. Tässä on käytetty Rikli & Jonesin * viitearvoja, jossa on kerätty yhteensä yli 7 000 perusterveiden amerikkalaisen tuloksia.

Tulokset on jaettu neljään yhtä suureen osaan, jossa 1 on alin taso ja 4 on vastaavasti korkein taso näissä viitearvoissa.

Viitearvotulokset ovat aina viitteellisiä ja suuntaa antavia. Ne toimivat parhaiten aina sillä ryhmällä, jolla viitearvomittaukset on alun perin tehty.



Naiset

Luokka	60-64 v.	65-69 v.	70-74 v.	75-79 v.	80-84 v.	85-89 v.	90-94 v.
4	≤ 4,4 s	≤ 4,8 s	≤ 4,9 s	≤ 5,2 s	≤ 5,7 s	≤ 6,2 s	≤ 7,3 s
3	4,5-5,2 s	4,9-5,6 s	5,0-6,0 s	5,3-6,2 s	5,8-7,1 s	6,3-7,8 s	7,4-9,3 s
2	5,3-5,9 s	5,7-6,3 s	6,1-7,0 s	6,3-7,3 s	7,2-8,6 s	7,9-9,5 s	9,4-11,4 s
1	≥ 6,0 s	≥ 6,4 s	≥ 7,1 s	≥ 7,4 s	≥ 8,7 s	≥ 9,6 s	≥ 11,5 s

Miehet

Luokka	60-64 v.	65-69 v.	70-74 v.	75-79 v.	80-84 v.	85-89 v.	90-94 v.
4	≤ 3,8 s	≤ 4,3 s	≤ 4,4 s	≤ 4,6 s	≤ 5,2 s	≤ 5,5 s	≤ 6,2 s
3	3,9-4,7 s	4,4-5,1 s	4,5-5,3 s	4,7-5,9 s	5,3-6,3 s	5,6-7,1 s	6,3-8,0 s
2	4,8-5,7 s	5,0-5,8 s	5,2-6,1 s	5,8-7,1 s	6,4-7,5 s	7,2-8,8 s	8,1-9,9 s
1	≥ 5,6 s	≥ 5,9 s	≥ 6,2 s	≥ 7,2 s	≥ 7,6 s	≥ 8,9 s	≥ 10,0 s

* Lähde:

Rikli RE & Jones CJ 2001. Senior fitness test manual. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.

Espoon Seniorimittausten keskiarvoja:

		<u>s</u>	<u>Ikä</u>
2022	Naiset (81 hlöä)	5,25	73,5
	Miehet (33 hlöä)	5,25	75
2023	Naiset (264 hlöä)	4,52	72
	Miehet (117 hlöä)	4,21	72,5
2024	Naiset (296 hlöä)	4,47	72,5
	Miehet (117 hlöä)	4,13	73,5